Apéndice

Abraham y Sara

(Para la sección Experimentación de la historia, lección Nº 1)

ABRAHAM: Sara, Dios me habló. Me dijo que tiene un plan especial para nuestra familia. Quiere que nos mudemos a Canaán. Nos promete que, si somos fieles y seguimos su plan, él nos bendecirá.

SARA: ¿Mudarnos? Abraham, vivimos aquí desde hace tanto tiempo. Mi negocio de lana recién está saliendo adelante. ¿No podemos ir de visita? ¿Tenemos que empacar todo e irnos? ¿Tenemos que dejar a nuestros amigos? ¿Dónde vamos a vivir? ¿Cómo vamos a encontrar trabajo?

ABRAHAM: Entiendo cómo te sientes. Yo también estoy asustado. A los 75 años, no tenía planes de mudarme; pero Dios prometió guiarnos y bendecirnos si confiamos en él. Tiene grandes planes para nuestra familia, y para ti y para mí. Esta no es simplemente nuestra aventura, ¡es la aventura de Dios!

SARA: Está bien. Si estás seguro de que Dios quiere que nos mudemos, entonces estoy contenta de mudarme.

NARRADOR: Así, Abraham y Sara, junto a su sobrino Lot, reunieron todas sus pertenencias y partieron hacia Canaán. Cuando llegaron a Siquem, Dios se apareció a Abraham en un sueño y le dijo: "Yo voy a dar esta tierra a tus hijos". En el lugar exacto donde Dios le habló, Abraham construyó un altar al Señor. Y dondequiera que iban, Abraham y su familia adoraban y obedecían a Dios.

Pacientemente esperé a Jehová

(Para la sección "Experimentación de la historia", lección Nº 3)

Pacientemente esperé a Jehová, y se inclinó a mí, y oyó mi clamor.

Y me hizo sacar del pozo de la desesperación, del lodo cenagoso;

Puso mis pies sobre peña, y enderezó mis pasos.

Puso luego en mi boca cántico nuevo, alabanza a nuestro Dios.

Verán esto muchos, y temerán, y confiarán en Jehová.

Bienaventurado el hombre que puso en Jehová su confianza,
y no mira a los soberbios, ni a los que se desvían tras la mentira.

Has aumentado, oh Jehová, Dios mío, tus maravillas;
y tus pensamientos para con nosotros, no es posible contarlos ante ti. Si yo anunciare y hablare de ellos, no pueden ser enumerados.

El hacer tu voluntad, Dios mío, me ha agradado, y tu ley está en medio de mi corazón...

No encubrí tu justicia dentro de mi corazón; he publicado tu fidelidad y tu salvación; no oculté tu misericordia y tu verdad en grande asamblea.

Jehová, no retengas de mí tus misericordias;

Tu misericordia y tu verdad me guarden siempre.

(De Salmo 40)

Un lío familiar

(Para la sección "Experimentación de la historia", lección Nº 4)

NARRADOR: Hoy estamos visitando a la familia de Abraham. Isaac tiene casi 4 años de edad y ha sido destetado de su madre, como es la costumbre en esta parte del mundo. Abraham está organizando una enorme fiesta para celebrarlo. Escuchemos lo que está sucediendo.
ISMAEL (con voz de burla): Eh, Isaac, así que ahora eres grande. Papito te va a hacer una fiesta.
ISAAC: ¿En serio?
AGAR: Sí. Así que piensas que eres muy especial, eh?
ISAAC: Supongo
AGAR (intencionadamente): Bueno, ¡no es verdad!
ISAAC: ¿No?
ISMAEL: "No, no eres el primogénito. Yo lo soy".
AGAR: El primogénito siempre hereda todo de su padre. Un día, Ismael tendrá todas las ovejas y las cabras, y plata y oro de tu papá.
ISAAC: Bueno, está bien. Lo único que quiero es tener a Bee-bee.
ISMAEL: Bee-bee. ¿Quién es Bee-bee?
ISAAC: Mi ovejita.
AGAR: Ay, niño ignorante. No sabes nada. Igual que tu madre.
ISAAC (mirando como si fuera a llorar): ¡Le voy a

contar a mi mami! (Se va corriendo.)
AGAR (gritando mientras se va): ¡Ve! ¡Ella no puede hacer nada!
ISMAEL: Mamá, cuando yo tenía la edad de Isaac, ¿papá organizó una fiesta?
AGAR: No, hijo; no lo hizo. No es justo. Tú eres el primogénito, y tendrías que haber tenido una.
ISMAEL: Ah, no importa. Está bien. Yo sé que él me sigue amando aunque tiene este nuevo bebé.
AGAR: Por supuesto que sí, Ismael.
NARRADOR: Mientras tanto, Isaac corre llorando adonde está Sara, quien escuchó por sí misma la última parte de la conversación con Agar e Ismael. Sara va inmediatamente a buscar a Abraham.
SARA: ¡Abraham! ¡Abraham! Esa esclava y su hijo tienen que irse. Ella está haciendo llorar a tu hijo Isaac. Ella no va a heredar tu riqueza. ¡Quítatela de encima!
ABRAHAM: Oh, no. Qué lío. (Mirando hacia arriba.) Dios, ¿qué voy a hacer? Yo amo a mi hijo Ismael; no lo puedo echar. Hice de esta familia un desastre. Nuevamente, me arrepiento de la forma en que manejé las cosas. Sé que tomar una segunda esposa no era tu plan original, Señor. Tú sabes lo que es mejor para las familias. Sara y yo fuimos impacientes; no te esperamos. ¿Qué puedo hacer ahora?
DIOS: ¿Abraham?
ABRAHAM: Sí, Padre.
DIOS: No te preocupes por Agar e Ismael. En esta oportunidad debes escuchar a Sara y hacer como ella pide. Yo te prometí a Isaac, y de él saldrá una gran nación. Pero no he olvidado a Ismael; también haré de él una gran nación, porque también es tu hijo.
ABRAHAM: Gracias, Señor. Haré como tú dices. Será difícil decir adiós a mi hijo Ismael, pero sé que estará bajo tu cuidado".

Certificado de la perseverancia de Pablo
(Para la sección Compartiendo la lección, Lección N° 8)

Certificado de la perseverancia de Pablo

Certifico que ______________________________se regocija cuando atraviesa problemas y dificultades, porque sabe que son para su bien, ayudándolo a ser paciente.

Esta paciencia ha desarrollado fortaleza de carácter en ____________________, y lo ha ayudado a confiar más en Dios cada vez que la ha utilizado, hasta que finalmente su esperanza y su fe son fuertes y firmes.

______________________________ puede mantener erguida su cabeza sin importar lo que suceda, y sabe que todo ocurre para bien, porque sabe cuán tiernamente Dios nos ama y siente su cálido amor dentro de sí; porque Dios le ha dado el Espíritu Santo para llenar su corazón con su amor.

Firma:_______________

Fecha:_______________

Apéndice

Celebración
(Para la actividad preparatoria A, lección Nº 9)

C de CREENCIA
Creer en Dios como tu Creador y Sustentador es una poderosa razón para alabarlo por los regalos de la salud que él ha provisto para ti. La misma fe es un regalo. La fe puede darte poder para vencer el estrés y los hábitos destructivos. Creer puede darte paz y capacitarte para alcanzar todo tu potencial por medio de las elecciones positivas. Celebra tus creencias –el regalo que te sostiene.

E de ELECCIONES
No siempre puedes ver el final desde el comienzo, pero tus elecciones siempre determinan tu destino. Las elecciones saludables producen efectos positivos en ti. Las elecciones no saludables te debilitan y lastiman a todos los que te rodean. Celebra la libertad de tomar decisiones saludables –es tu herramienta para abrir todos los otros buenos regalos de la salud.

L de LÍQUIDO
Cada célula, tejido y órgano necesita agua para funcionar. El agua ayuda a regular la temperatura corporal, transporta nutrientes y oxígeno a las células y remueve los desechos. Comienza tu día con un baño tibio para la higiene, la relajación y la salud de tu cuerpo. ¡Celebra el regalo del agua!

E de EJERCICIO
Hay muchos regalos dentro de este –tales como energía, resistencia, flexibilidad, fuerza, un cuerpo firme, una complexión equilibrada, salud mental, autoestima y mayor resistencia a las enfermedades. Celebra este estimulante regalo del ejercicio para mejorar tu salud y tu capacidad de disfrutar de la vida.

B de BUEN ÁNIMO
El buen ánimo está construido sobre la esperanza y confianza de que las cosas suceden para bien. El buen ánimo es el rostro de la fe, que da brillo a la vida de los demás ayudándolos a alegrarse con un revestimiento plateado en medio de nubes oscuras. Un ánimo positivo nos permite reír, y la risa es un remedio poderoso. ¡Celebra cada día cuidando tu salud y tu vida!

R de REPOSO
¡La necesidad de relajarse es más grande cuando parece no haber tiempo para ello! El reposo viene en diferentes “paquetes” –períodos de descanso, un sueño nocturno reparador y un sábado de descanso. Para una máxima eficiencia, salud mental y abundante energía, ¡no te saltees ninguno de estos! Celebra el refrescante regalo del reposo.

A de AMBIENTE
A través de la historia, las civilizaciones pudieron prosperar solo donde había buenas condiciones climáticas, con un suelo fértil y agua pura. Sin aire puro, atmósfera adecuada, tierra y agua, la raza humana no puede sobrevivir. Celebra el regalo de un ambiente revitalizador y haz todo lo que puedas para restaurarlo y protegerlo.

C de CONTROL PROPIO
El control propio, la temperancia, es necesario para evitar comportamientos destructivos de la salud. El alcohol, el tabaco y otras drogas son seductores porque son promovidos como divertidos, estimulantes y liberadores del estrés y el miedo. Pero, en vez de depresores y estimulantes químicos, relájate con la luz del sol, el agua y el descanso. Celebra el control propio como un resguardo de la pureza, y brinda con este remedio: vida libre, con jugo de fruta.

I de INTEGRIDAD
Es fácil negar el daño de los comportamientos destructivos de la salud. Necesitamos aprender a ser honestos con nosotros mismos, para evitar esta negación autodestructiva. También debemos ser honestos con otros, a fin de ganar su confianza y desarrollar buenas relaciones. Celebra la integridad y las conexiones sociales por su contribución a tu salud física, mental y espiritual.

O de OXÍGENO
Para la actividad mental y física, las células del cerebro y del cuerpo deben tener abundante oxígeno. Cuando la calidad del aire disminuye, abre tus ventanas o sal afuera para disfrutar energizantes caminatas matinales. Recibe el vigorizante regalo del aire fresco que puedes recibir –en el campo, en el mar o en las montañas, tan a menudo como sea posible. ¡Diviértete! Celebra la vida en el aire fresco.

N de NUTRICIÓN
En cada comida, puedes celebrar el saludable regalo de los granos integrales, crocantes panes y cereales, y deliciosas y coloridas frutas y verduras. Disfruta las crujientes nueces y semillas, y las legumbres (porotos, guisantes y lentejas), sazonadas con hierbas exóticas. ¡Piensa una fiesta para cada comida! ¡Piensa en celebrar!

¡IMPORTANTE! Eres un mayordomo...

Un mayordomo es un administrador, no un propietario. La gente que dice “Este es mi cuerpo, así que no es asunto de nadie sino mío cómo lo utilizo” falla en reconocer que todos pagan un precio por las elecciones que conducen a una mala salud. A cada uno se le ha dado un solo cuerpo sano. La buena salud es un don de Dios y, si es preservado y bien empleado, se desarrollará; pero si es desperdiciado, se perderá para siempre. Invierte en un futuro saludable aceptando y alabando a Dios por sus regalos que preservan la buena salud.

¡Date el gusto con estas cosas buenas! ¡Disfrútalas! ¡Sé agradecido!

(Adaptado de *Fill Your Life With CELEBRATIONS!* [Hagerstown, Md.: Health Connection, 2000]. Usado con permiso.)

La decisión

(Representación para la sección "Experimentación de la historia", lección Nº 9)

Personajes:
Daniel
Voluntad de hacer lo Correcto (conocida como Correcto)
Voluntad de hacer lo Fácil (conocida como Fácil)

DANIEL: Oh, oh. Tengo que tomar una decisión. El Rey amablemente ha ofrecido para nosotros comida de su mesa, pero ¡miren! Carnes impuras y vino. Mi madre nunca nos alimentó con algo así.

CORRECTO: Esta no es la clase de comida que necesitan mi cerebro y mi cuerpo para continuar sintiéndome bien y haciendo mi mejor esfuerzo. Mejor, no debiera comerla.

FÁCIL: Ah, pero qué molestia. Tengo que pedir otra cosa para comer, y eso puede traerme problemas.

CORRECTO: Sí, pero ¿cómo puedo comer esto, tan insano, y aún así estudiar y pensar con claridad? Además, me da asco.

FÁCIL: No quiero causar ningún problema. No me va a matar enseguida comerlo; solo por esta única vez.

CORRECTO: ¿Cuánto va a durar esta "única" vez? ¡Podría terminar comiendo esto durante años!

FÁCIL: Ya no estoy más en Judá. ¡Ya he tenido tantos cambios en mi vida! Tal vez, simplemente necesito aprender a comer comidas diferentes. Mamá no está acá para decirme qué hacer.

CORRECTO: No; es cierto. Pero me enseñó cómo Dios hizo mi cuerpo y mi mente, para saber de qué manera funciona mejor. Me enseñó cómo el hecho de cuidar mi salud afecta todo lo que hago. Necesito mantener mi mente clara. Aún quiero seguir glorificando a Dios aunque no viva en Judá con mi familia.

FÁCIL: A nadie le importa si como o no la comida del Rey. Nadie me está mirando.

CORRECTO: O tal vez Dios me está dando la oportunidad de ser un buen ejemplo y mostrar a las personas de aquí una mejor manera de vivir.

DANIEL: Está bien, lo decidí. Voy a pedir comer las frutas, los vegetales, los granos y las nueces que Dios hizo para alimentarnos. Y agua, ¡tiene que haber agua! Me pregunto si saben cómo cocinar vegetales para que no queden todos pastosos. ¡Ya estoy extrañando cómo cocina mamá!

Recetas para arcilla y masa para jugar

(Para la actividad preparatoria B, lección Nº 10)

Masa casera para jugar

2 tazas de agua
2 tazas de harina
1 taza de sal
1 cucharada de aceite
4 cucharaditas de crémor tártaro
Colorante vegetal

Mezcle todos los ingredientes en una olla y revuelva sobre fuego lento hasta que la mezcla se aglutine formado una pelota. Retire. Amásela y guárdela en un recipiente hermético. Cuando se haya enfriado completamente, se pueden agregar extractos perfumados. NOTA: Media cucharadita de colorante para pasta de tortas proporciona un color más brillante que el colorante comestible líquido. (Se encuentra en casas de repostería.)

Arcilla de almidón de maíz

1 taza de agua
1 taza de almidón de maíz
3 tazas de sal

Mezcle el agua y la sal en una olla y revuelva, a temperatura media. Gradualmente mezcle el almidón de maíz y cocine hasta que la mezcla se espese como una masa. Saque de la hornalla. Enfríe la arcilla sobre una hoja de metal antes de amasar. Se puede agregar el colorante vegetal al principio, en la olla.

Masa para jugar en una bolsa

1/2 taza de harina
1/2 cucharadita de aceite
1/4 taza de sal
1/4 taza agua coloreada

En una bolsa tipo "Ziploc" (con cierre hermético), que los niños agreguen primero harina, luego sal, después aceite y finalmente el agua coloreada. Cierre la bolsa y luego aplástela, apretándola hasta que la masa quede bien homogénea.

Masa para jugar comestible

1 taza de manteca de maní cremosa
3-4 cucharadas de miel
Azúcar impalpable o leche en polvo

Mezcle la manteca de maní y la miel. Agregue suficiente azúcar impalpable o leche en polvo para hacer una bola de masa. Utilícela como una masa para jugar común, pero es comestible.

Apéndice

Soy embajador

(Para la sección "Aplicando la lección", lección Nº 13)

Cuerpo de Embajadores de la Tierra Gloriosa

"Querido Dios:

Gracias por enviarme a compartir las buenas noticias de tu Reino de paz, la Tierra Gloriosa. Lo más importante que quiero compartir con otros es:

Quiero que todos sepan:__________________________________

____

____

____

____

Podría ayudar con:______________________________________

____

____

____

____

Lo que espero lograr esta semana, como tu embajador, es:_____

____

____

____

____

Gracias por estar allí, para que podamos confiar y apoyarnos en ti, en vez de en las fuerzas y los poderes de este mundo.

Sinceramente,

Embajador:___________________"